

«Утверждено»: Протокол заседания методического совета МАООУ «Пансионат «Радуга» от 28.07.2021г. №2

«Согласовано»: Директор МАООУ «Пансионат «Радуга» Е.Б. Микель

Дополнительная общеобразовательная физкультурно-спортивная программа «Лечебная физкультура»

Срок реализации – 1 месяц

Возраст учащихся – от 7 до 16 лет

Разработчик: Щербакова Алена Вячеславовна педагог
г. Тольятти 2022 г.

Пояснительная записка

Данная программа по ЛФК направлена на методику раскрытия эффективных вариантов проведения занятий с применением специального спортивного оборудования: (мячи для ЛФК, ленты гимнастические, гимнастические палки, степ- платформы, мячи маленькие и большие, коврики тренажерные) на уроках лечебной физической культуры, позволяющей выполнять корригирующие и развивающие упражнения на фоне моделирования мягких природных колебаний с одновременной проработкой наибольшего числа точек при разгруженном позвоночнике и сниженном пороге расслабления большинства мышечных групп.

В настоящее время многие дети и молодежь подвержены нарушениям осанки и проблемами с опорно-двигательным аппаратом. Это связано с большим количеством проведения учащихся за компьютерами и телефонами и развитием гиподинамии. Неправильная осанка способствует развитию ранних изменений в межпозвоночных дисках, создает неблагоприятные условия для функционирования органов грудной клетки, брюшной полости. У детей с нарушениями осанки снижены физиологические резервы дыхания и кровообращения, соответственно нарушены и адаптивные реакции, что делает детей с нарушениями осанки предрасположенными к заболеваниям легких и сердца. Слабость мышц живота приводит к нарушению нормальной деятельности желудочно -кишечного тракта и других органов брюшной полости. У данной категории детей ослаблен опорно-двигательный аппарат. Слабость мышц, неэластичность связок снижают амортизационные способности нижних конечностей и позвоночника. Повышается степень риска получить тяжелые травмы (переломы конечностей, тел позвонков и других частей тела) при прыжках, занятиях на спортивных снарядах, при борьбе и других сложных в техническом плане упражнениях. Специально подобранные физические упражнения являются основным средством профилактики и лечения нарушений осанки. Лечебная физическая культура способствует стабилизации заболевания и предупреждению его возможного прогрессирования, восстановлению координации ряда органов и систем, нормализует целостную реакцию детского организма на физические упражнения, создает наилучшие условия для повышения физической работоспособности. Оздоровительная физическая культура действует на детский организм не изолированно, а оказывает целостное воздействие на все его стороны, вызывая одновременно изменения в эндокринной, нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и выделительной системах. Физические упражнения являются действенным средством предупреждения нарушений опорно-двигательного аппарата: сутулости, плоскостопия, асимметрии плеч, лопаток и сколиозов. Программа направлена на знакомство с лечебной физкультурой в целях достижения планируемых результатов по привлечению детей к занятиям на постоянной основе. Эта программа составлена с учетом того, что у большинства учащихся имеются нарушения физического развития, что требует коррекционной работы с

ними. Имеются нарушения сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной и эндокринной системы, отклонения в осанке, плоскостопие. Лечебная физическая культура (ЛФК), как вид адаптивной физической культуры, предназначена для укрепления и поддержания здоровья детей и молодежи.

Актуальность и новизна программы.

Занятия по ЛФК проводятся по авторской программе с использованием оборудования для занятий по ЛФК и физкультуре.

Эти занятия позволяют выполнять корректирующие и развивающие упражнения на фоне моделирования мягких природных механических колебаний, с одновременной проработкой наибольшего числа активных точек. Модульное решение занятий и доступность эксплуатации оборудования предоставляют широкий спектр комбинаций упражнений.

Занятия с использованием оборудования приводят к быстрым положительным изменениям за счет роста капиллярной сети, нормализации мышечного и сосудистого тонуса, активизации синоптических каналов, улучшению дренажной функции легких. Данная программа даёт школьникам знания и умения правильной осанки, о значении и функциях позвоночника, о нормах и соблюдении ортопедического режима, об охране своего здоровья. Формируют потребность и умения систематически самостоятельно заниматься ЛФК, сознательно применяя её с целью коррекции физического развития. Формировать у учащихся устойчивую мотивацию на здоровый образ жизни и выздоровления.

Цель программы.

Знакомство учащихся с основами лечебной физической культурой, слагаемыми которой являются: поддержание оптимального уровня здоровья детей, овладение знаниями в области ЛФК и осуществление оздоровительной деятельности освоенными способами и умениями.

Задачи программы

1. Обучать технике выполнения упражнений, подбирать индивидуальную дозировку, постепенно увеличивая ее с учетом состояния здоровья ребенка, его пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей психических свойств и качеств.
2. Создавать комфортный психологический настрой ребенка на активное участие в оздоровлении.

Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что образовательная программа «ЛФК» предполагает детям и молодежи познакомиться с основами лечебной физкультурой на примере одного из занятий и в дальнейшем использовать ее на постоянной основе.

- Возраст участников программы: от 7 до 16 лет. Группы комплектуются по возрастному принципу (7-10 лет, 11-13 лет, 14-16 лет). Практические задания дифференцируются по степени сложности в соответствии с возрастными особенностями детей данной группы и уровнем физической подготовки.
- Сроки реализации и формы обучения программы (реализуется в течение 2 часов по двум вариантам реализации программы: 2 часа за одно занятие или по 1 часу на каждое занятие в течение 2ух дней) в коллективной, групповой и подгрупповой форме с использованием различных образовательных приемов.

Режим занятий программы

- в силу того, что программа является краткосрочной, она условно делится на вводный, основной и заключительный этапы.
- Вводные этап – 15-20 мин, позволяет педагогу провести технику безопасности, познакомить участников с определенной техникой упражнений, привести примеры, показать упражнения на практике
- Основной этап – около 1 часа 20 мин, предполагает реализацию практической задачи мастер-класса, то есть тренировки
- Заключительный этап – 15-20 мин, расслабление мышц, релаксация, определяет эффективность реализации мастер-класса, подведение итогов

Ожидаемые результаты

В результате обучения учащийся знакомится с рядом упражнений по лечебной физкультуре

Формы подведения итогов

С целью оценки результативности реализации программы предусмотрены:

- анкетирование родителей пожеланию
- анкетирование по итогам реализации программы.
- оценивание удовлетворенности учащимся занятием по ЛФК

Учебно-тематический план

№	Наименование разделов, тем по выбору	Всего часов	В том числе	
			теоретических	практических
1.	Техника безопасности. Разминка Упражнение для коррекции и укрепления мышечного корсета -Укрепление мышц спины -Укрепление боковых мышц туловища -Укрепление мышц брюшного пресса -Упражнение на развитие гибкости позвоночника	2	30мин	1час 30мин
2.	Техника безопасности. Разминка Развитие эластичности мышц туловища -Профилактика плоскостопия -Развитие мелкой моторики -Развитие крупной моторики	2	30 мин	1час 30мин
3.	Техника безопасности. Разминка Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы	2	30 мин	1час 30 мин
Итого:		2		2 час

Содержание программы

№	Название темы по выбору	Теория 30 мин	Практика 1 час 30 мин
1	Инвариантный раздел Техника безопасности. Легкая разминка	-	-
2	Вариативный раздел	Техника безопасности, Разминка	Практические занятия под руководством тренера
2.1	Упражнение для коррекции и укрепления мышечного корсета -Укрепление мышц спины -Укрепление боковых мышц туловища -Укрепление мышц брюшного пресса -Упражнение на развитие гибкости позвоночника		
2.2	-Развитие эластичности мышц туловища	Техника безопасности, Разминка	Практические занятия под руководством тренера
2.3	-Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы	Техника безопасности, Разминка	Практические занятия под руководством тренера

Матрица выбора маршрута обучения

1. Инвариантный раздел (обязательный раздел в программе). В него входит: проведение техники безопасности, разминка
2. Вариативный раздел 2.1 , 2.2 , 2.3 по выбору

Материально-техническое и методическое оснащение.

1. Зал лечебной физкультуры
2. Спортивное оборудование
3. Коврики для тренировок
4. Вода питьевая бутилированная

Методическое обеспечение

1. Программа
2. Видео-сюжеты с занятиями
3. Плакаты, таблицы с инструкциями по выполнению упражнений
4. Сдэнд с фото

Список литературы

1. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.
2. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
3. Борисов А.Н. Комментарий к Федеральному закону "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (постатейный). М.: Юстицинформ, 2009. 328 с.
4. Братановский С.Н., Вулах М.Г. Административно-правовой статус граждан в сфере физической культуры и спорта // Спорт: экономика, право, управление. 2015. N 3. С. 14 — 19.
5. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.

6. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.
7. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. 794 с.
8. Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020. 227 с.
9. Качанов Л. Н., Шапекова Н., Марчибаева У. Лечебная физическая культура и массаж. Учебник. М.: Фолиант, 2018. 272 с.
10. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.
11. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.
12. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение. М.: Юрайт, 2020. 170 с.
13. Махник Д.И. Правовые основы общественно-государственного взаимодействия в области физической культуры и спорта // Законодательство и экономика. 2016. N 11. С. 54 — 60.
14. Мелёхин А. В. Менеджмент физической культуры и спорта. М.: Юрайт, 2019. 480 с.
15. Мельник Т.Е. Государственно-частное партнерство в области физической культуры и спорта // Журнал российского права. 2016. N 12. С. 133 — 141.
16. Мурзин Д.В., Ольховский Р.М. Вопросы правового регулирования общественно полезных услуг в области физической культуры и массового спорта // Российский юридический журнал. 2017. N 6. С. 172 — 183.
17. Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 184 с.
18. Ростомашвили Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития. М.: Спорт, 2020. 164 с.